



## MC Mayagüez - marzo 2026

Lunes a Viernes

8:00 a.m. a 3:00 p.m.

[www.facebook.com/MMM](http://www.facebook.com/MMM)

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y juegos de mesa.

Interesados pueden escribir a: [membersclubmembers@mmmhc.com](mailto:membersclubmembers@mmmhc.com)

Herminia González Tel. 787-622-3000 Ext: 57200 ó 939-739-4042

Fechas y horarios sujetos a cambios.

| lunes                                                                                                                                                | martes                                                                                                                                                                                                                 | miércoles                                                                                                                                                                                                             | jueves                                                                                                                                                                                                                                         | viernes                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla:<br>Moretones en la piel<br><b>10:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Taller mándalas</b><br>*Actividades diarias    | <b>3</b><br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios (video)<br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Exhibición del mes</b><br>*Actividades diarias                                                                   | <b>4</b><br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios:<br>"Fun Games"<br>*Actividades diarias                                                                                                                       | <b>5</b><br><b>9:30 a.m.</b><br><b>Actividad: Comité de afiliados</b><br><b>11:30 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Vamos hacer ejercicios I</b><br>*Actividades diarias                                                                     | <b>6</b><br><b>9:30 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Curso huerto casero I</b><br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Bohemia I</b><br>*Actividades diarias                      |
| <b>9</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla:<br>La diabetes y la insulina<br><b>10:30 a.m.</b><br><b>Actividad: "Diamond Art"</b><br>*Actividades diarias | <b>10</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla: Consejos para<br>tener limpio el pelo<br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios (video)<br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Sopa de letras</b><br>*Actividades diarias | <b>11</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla: Enfermedad del hígado<br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios (video)<br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Vamos a pintar uñas</b><br>*Actividades diarias           | <b>12</b><br><b>10:00 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Vamos hacer ejercicios II</b><br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Encuentra las diferencias</b><br>*Actividades diarias                                                  | <b>13</b><br><b>9:30 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Curso huerto casero II</b><br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Completa el refrán</b><br>*Actividades diarias |
| <b>16</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla: Dolor de pies<br><b>10:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Taller filigrana</b><br>*Actividades diarias            | <b>17</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla:<br>La toronja y sus beneficios<br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios<br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Manualidad: Pulseras</b><br>*Actividades diarias                     | <b>18</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla:<br>Manchas blancas en las uñas<br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios<br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Armar rompecabezas</b><br>*Actividades diarias | <b>19</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla: Experiencia CAHPS<br><b>10:00 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Vamos hacer ejercicios III</b><br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Bingo</b><br><b>(Trae tu regalito)</b><br>*Actividades diarias | <b>20</b><br><b>9:30 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Curso huerto casero III</b><br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Bohemia II</b><br>*Actividades diarias                  |
| <b>23</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla:<br>Beneficios del te matcha<br><b>10:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Taller resina</b><br>*Actividades diarias | <b>24</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla: Beneficios del<br>vinagre de manzana<br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios<br>*Actividades diarias                                                                   | <b>25</b><br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios<br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Sudokus</b><br>*Actividades diarias                                                                                    | <b>26</b><br><b>9:30 a.m.</b><br>Charla: Beneficios Vitamina C<br><b>10:00 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Vamos hacer ejercicios IV</b><br>*Actividades diarias                                                                           | <b>27</b><br><b>9:30 a.m.</b><br><b>Actividad:</b><br><b>Curso huerto casero IV</b><br><b>12:00 p.m.</b><br><b>Actividad: Día de cine</b><br>*Actividades diarias                  |
| <b>30</b><br><b>11:00 a.m.</b><br><b>Actividad: Karaoke</b><br>*Actividades diarias                                                                  | <b>31</b><br><b>10:00 a.m.</b><br>Programa de ejercicios<br>*Actividades diarias                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |